



# MARQUE-PAGE LIVRE DE BORD

*Mémo d'accompagnement de l'affiche A3*

---

## À QUOI ÇA SERT ?

Le marque-page est un **aide-mémoire recto-verso** glissé dans le livre de bord :

- **Recto** : Échelles Beaufort et Douglas pour noter les conditions
- **Verso** : 5 piliers coopératifs + guidance brief/débrief

Il fait le lien entre **navigation technique** et **coopération**.

---

## OÙ LE RANGER ?

Toujours dans le livre de bord, visible et accessible. Il sert de marque-page pour la page du jour.

---

## UTILISER LES ÉCHELLES (RECTO)

### Échelle de Beaufort

Force du vent en nœuds + état de la mer associé. Utile pour :

- Noter les conditions dans le LDB
- Communiquer clairement ("force 4" plutôt que "ça souffle")






### Échelle Douglas

Hauteur des vagues. Complète Beaufort pour décrire l'état de la mer indépendamment du vent (houle résiduelle, mer croisée...).

**Au quotidien** : On note dans le LDB la force Beaufort et/ou l'état Douglas observés.

## **LES 5 PILIERS (VERSO)**

Les 5 piliers sont le **socle de la coopération** de la semaine :

<b>Pilier</b>	<b>En pratique</b>
 Communication claire	Annoncer ses actions, demander si on comprend pas
 Entraide active	Proposer et demander de l'aide
 Vigilance mutuelle	Vérifier que les autres vont bien
 Droit au repos	Respecter ses limites et celles des autres
 Bienveillance	Droit à l'erreur, pas de jugement

**Quand s'y référer ?** En cas de tension, pour recentrer sur ce qu'on s'est engagé à faire ensemble.

---

## **GUIDANCE BRIEF/DÉBRIEF**

Le verso rappelle **quoi noter dans "Observations"** du LDB :

**Brief matin** : Rôles du jour + programme + intention collective

**Débrief soir** : Ligne technique + ligne coopération

---

 **Le livre de bord trace notre navigation ET notre coopération.**